

Fiche de prévention des rechutes : exemple

Est-ce que je fais une rechute?

Situations à risque :

- *L'hiver quand je prends un peu de poids*
- *Surcharge de travail, voyages d'affaires, beaucoup de restos*
- *Disputes avec mon conjoint*
- *Quand je n'ai plus le temps de m'entraîner*

Symptômes*

- *Je suis plus préoccupée par la nourriture*
- *Je me sens coupable quand je mange*
- *Je commence à éviter certains aliments*
- *J'ai très souvent envie d'aller vérifier si j'ai pris du poids*
- *Je me « pince le bourrelet » à répétition*
- *Je recommence à me priver (c'est un TRÈS mauvais signe!!!)*

Quoi faire si je crois qu'il peut s'agir d'une rechute

- *Rappeler mon thérapeute : Monsieur D., Tél. : 123-4567*
- *Appeler mon médecin Dr B. Tél. : 234-5678*
- *Discuter avec eux pour décider si je devrais reprendre le médicament qui m'a aidé c.-à-d. : Rx untel, x mg, tous les matins*
- *Relire mon résumé de thérapie*
- *Reprendre les exercices qui m'ont aidé :*
- *Pesée hebdomadaire*
- *Horaire alimentaire planifié*
- *Ressortir ma fiche : « quoi faire quand je sens une impulsion de boulimie? »*
- *Mettre mes limites au travail*
- *Résolution de problème si nécessaire*

* Décrivez ici les symptômes qui apparaissent lorsque vous faites une rechute. Portez une attention particulière à ceux qui sont les premiers à se présenter. Inscrivez bien en quoi ils sont différents des hauts et bas de votre fonctionnement habituel. Il serait préférable d'écrire quelque chose comme « Je ne dors pas plus de quatre heures par nuit presque tous les soirs pendant plusieurs semaines » plutôt que de se limiter à « Je ne dors pas bien ».